Redaktion September2025

Inhalt:

-Backgruppe in der KoBe

-Ausflug nach Venlo KoBe

-Ausflug der Tagesstätte nach Scheveningen

-Ferienfreizeit des Haus Onckenstraße

-Sommerfest in Haus Onckenstraße

-Besuch von Heimspielen mit Haus Onckenstraße

-Projekt: Die Gesundheitswoche

Backgruppe in der KoBe

Im 14-tägigen Rhythmus findet die Backgruppe statt.

Die Freude auf das Backen ist immer sehr groß.

Jeder der Teilnehmer beteiligt sich beim Backen, was immer sehr angenehm ist.

Heute, den 05.08.2025 gab es einen Crostata-Kuchen mit Aprikosenmarmelade mit leckerer Sahne.

Nach dem erfolgreichen Backen beginnt der schönste Teil, das Kuchenessen.

Guten Appetit!
LG, Ralf Müller

Ausflug nach Venlo

Am 08.Mai 2025 haben wir mit der KoBe einen Ausflug nach Venlo gemacht.

Pünktlich um 8:30 kam Inken mit dem Transit an.
Voller Vorfreude auf den Tag in Venlo stiegen wir in den Bus in Richtung Venlo.

Gegen 9:40 kamen wir in Venlo an. Da teilten wir uns in zwei Gruppen ein.
Die erste Gruppe ging shoppen und die zweite Gruppe ging zum kleinen Hafen um einen Kaffee zu genießen.

Gegen 13 Uhr trafen wir uns alle wieder zum gemeinsamen Essen. Auch ein Besucher der zwei Gebrüder durfte nicht fehlen. Alle glücklich und zufrieden starteten wir mit der Rückreise nach Essen.

Es war ein schöner Tag – Danke.

Ausflug der Tagesstätte nach Scheveningen

Wir sind um 8.00uhr morgens losfahren.

Und waren um 11.00Uhr da.
Es gab ein Herrn Wagen und es ein Damen Wagen.
Der Damen Wagen war um 12.00Uhr erst weil sie länger gebraucht haben.

Es war ein schöner Tag viel Sonne und gutes Essen.
Ich war in der Nordsee schwimmen.
Nach einem schönen Tag Waren wir gegen 18.30uhr wieder in Essen.

Ferienfreizeit des Haus Onckenstraße

ging diesmal nach Hamburg

Wir, Alex, Semra, Markus und Sotiria, vier Nutzende aus dem Haus Onckenstraße sind mit zwei Betreuenden am 07. Juli mit dem FlixTrain nach Hamburg gefahren!
Nach einer kleinen Pause im Hotel, sind wir zum Hafen gelaufen, haben Souvenirs gekauft und haben im „Hard Rock Cafe“ schön zu Abend gegessen!

Der Tag war lang und wir waren alle froh, uns auf unseren Zimmern ausruhen zu können.
Den nächsten Tag schauten wir uns den Michel an. Die Kirche ist eines der Wahrzeichen von Hamburg.

Den Elbtunnel konnten wir nicht begehen, da er derzeit gesperrt ist.

Die Speicherstadt vom Wasser aus

Was besonders beeindruckend war: Einmal hinter die Kulissen der Elbphilarmonie (von den Hamburgern liebevoll „Elphy“ genannt) zu sehen. Wir hatten eine Führung, die sehr beeindruckend war.

Besonders schön zu hören war, dass es sozial schwachen Familien ermöglicht wird, Konzerte in der „Elphy“ zu besuchen. Kinder können hier sogar das Spielen von Instrumente lernen.

Wir haben auch eine Rundfahrt durch Hamburgs Mitte gemacht, haben die Reeperbahn durchquert und sind im Panoptikum gewesen. Dort haben wir uns mit berühmten Persönlichkeiten fotografieren lassen.

Viel Prominenz hinter den Türen im Panoptikum

Ein Hafen voller Schiffe (Hier nur eines davon)

Eine Hafenrundfahrt durfte auch nicht fehlen.

Am letzten Abend waren wir bei Luigi, ein sehr berühmtes, gut besuchtes Restaurant in Hamburg! Wer das erste Mal da ist, wird staunen, da es eher wie eine Spelunke aussieht, aber das Essen ist der Hammer.

Überraschend gutes Essen

Schokolade – Mehr als nur zum Naschen

Am Abreisetag, dem 10. Juli waren wir noch im Chocoversum, wo wir alles über die Schokoladenherstellung gelernt haben. Wir haben auch selbst eine gemacht.
Da muss man auf jeden Fall mal hin.

Abschließend kann man sagen: Wir hatten eine sehr schöne Zeit und haben viel gesehen und erlebt. Unser Hotel war super, sicher und nachhaltig.
Wir sind mit vielen schönen Erinnerungen wieder gut zu Hause angekommen.

Hamburg ist immer eine Reise wert!

Sommerfest in Haus Onckenstraße

STIMMUNGSVOLL TROTZ KLEINEREM RAHMEN

Ein Garten voller Sommerfest

Zu einem fröhlichen Miteinander mit Verwandten und Freunden kamen die Nutzenden zum traditionellen Sommerfest in Haus Onckenstraße dieses Jahr schon recht zeitig im Juni zusammen. Das passend schöne Wetter stellte sich aber wie gewünscht ein.

Natürlich erfreute man sich wieder an den kulinarischen Genüssen vom Grill, auch wenn der ein oder andere Salat versehentlich im Kühlschrank blieb.

Dazu sorgte Mitarbeiter Maurice Markett als DJ für die geeignete, musikalische Begleitung, wobei der beliebte Auftritt des hauseigenen Band-/Chor-Projekts unter der Begleitung von Mitarbeiter Andreas Czech an der Gitarre nicht verschwiegen werden soll.

Das Band-/Chorprojekt bei der Arbeit

Spieleattraktionen wie das Glücksrad und das Schätzspiel, bei dem es diesmal die Anzahl an Nägeln in einem gefüllten Glas zu raten galt, durften auch diesmal nicht fehlen.

Von jung bis alt vereint am Glücksrad

Eine „Magic Box“, bei der blind Gegenstände in einem Karton zu ertasten waren, rundeten das bunte Angebot neben Kuchen und Longdrinks ab.

Gemütliches Beisammensein 1

Dennoch fiel das Sommerfest in Haus Onckenstraße diesmal ein wenig kleiner als gewohnt aus.

Gemütliches Beisammensein 2

Bilder: Katharina Czech, Andreas Czech / ASB Haus Onckenstraße

So wurde beispielsweise auf umfangreiche Dekoration verzichtet.

Grund dafür:

Haus Onckenstraße feiert dieses Jahr noch seinen <u>30. Geburtstag</u>,

zu dem es eine weitere Feierlichkeit (nach Redaktionsschluss dieser Ausgabe) im Garten der Einrichtung geben wird.

Besuch von Heimspielen mit Haus Onckenstraße

RWE-ANGEBOT STARK EINGESCHRÄNKT

Nachdem es sich mit der Zeit innerhalb der sozialpsychiatrischen Einrichtung des ASB Ruhr e. V. herumgesprochen hat, dass das Haus Onckenstraße regelmäßig den Besuch von von Heimspielen des Fussball-Drittligisten Rot Weiß Essen anbietet, ist es leider mit der Herrlichkeit auch schon wieder vorbei.

Durch den eingeschränkten Sanitätsdienst des Arbeitersamariterbund im Stadion an der Hafenstraße stehen für jedes Ligaspiel nur noch sehr wenige Karten zur Verfügung.

Haus Onckenstraße beschränkt daher das Angebot auf seine BewohnerInnnen sowie — falls darüberhinaus noch Kapazitäten zur Verfügung stehen — auf Nutzende der anderen Einrichtungen, die zuletzt schon in den Genuss der Freikarten kamen.

Projekt: Die Gesundheitswoche

Um gesund zu kochen, lohnt es sich auf das Etikett auf der Rückseite der Lebensmittel zu schauen.
Besonders Rezepte ohne Zucker eignen sich dafür. Auch eine kurze Liste ist häufig nachhaltig.

Unsere Gesundheitswoche zeigte uns für die Infos über Ernährung auch den Einkauf auf dem Markt und einem Bauernhof.
Die Ausführung von Backen, die Zubereitung von Snacks und ein gemeinsames Frühstück wurde geübt.

Herausgeber:

Sozialpsychiatrie des ASB RV Ruhr e.V.

„ICF Gruppe“/Nutzendenvertretung

Richterstraße 20-22

45143 Essen

Tel.: 0201/870010

V.i.S.d.P.: Anke Grunden